

おぶちゃん賞

コマツナーラ

こらび庵賞

いで あさひ 井手 朝陽さん (東山小6年)・いで まりな 井手 真理奈さん (保護者)



【1人分エネルギー】 1129kcal  
【1人分野菜の量】 112.5g  
【4人分材料費】 1000円

【4人分の材料】

小松菜	1束 (250g)
ほうれん草	1束 (200g)
スパゲッティ	400g
ベーコン	160g
卵(全卵、ソース用)	4個
卵(黄身)	4個
生クリーム	200ml
牛乳	200ml
粉チーズ	大さじ8杯 (48g)
オリーブオイル	大さじ4杯 (48g)
塩	少量
粗挽き黒こしょう	少々

【作り方】

- ① ベーコンを1cm幅に切る。
- ② 小松菜、ほうれん草の根に近い部分を切る。
- ③ 鍋のお湯がふつとうしたら、小松菜、ほうれん草をさっと茹で、とり出し、流水で色どめをしてしっかりしぼる。
- ④ ゆでた小松菜、ほうれん草と溶いた卵、生クリーム、牛乳、粉チーズをフードプロセッサーにかける。
- ⑤ 鍋のお湯に塩、スパゲッティを入れ、茹でる。
- ⑥ フライパンにオリーブオイル、ベーコンを入れ中火で炒める。ベーコン焼き色がついたら、スパゲッティを入れ、④のソースを入れてからめる。
- ⑦ とろみがついたら火を止め、味見をし、味が薄い時は塩を足す。
- ⑧ 器に盛りつけて、卵黄、粉チーズ、黒こしょうをふって出来上がり。

【作者のコメント】

地産地消で、花井さんの卵をたっぷり使って作りました。小松菜だけでは苦いので、ほうれん草を使って甘味を足しました。